

# Le mandala, dessin centré originaire de l'Inde - 1/2

Thérapie qui évacue le stress, favorise la concentration...

## Le mandala

"Un voyage vers le centre de soi-même"

## Mandala introduction

A l'origine le mot sanscrit "MANDALA" signifie "CERCLE".

ON désigne sous ce nom, des images organisées autour d'un point central (Formes géométriques et symboliques).

Sans nous en rendre compte nous vivons dans une forêt de mandala : les rosaces des cathédrales, les fleurs, les arbres dont les branches se déploient à partir du tronc, les légumes dont la coupe présente de magnifique mandalas, les fruits dont la peau, la chair et le noyau en présentent l'exacte signification... à MEDITER...

## Colorier un mandala

Le mandala à beaucoup de pouvoirs il permet de se recentrer en d'autre terme de se retrouver en soi-même.

Le but de ces dessins est de vous aider à reprendre contact avec ce qui se passe à l'intérieur de vous.

De nos jours nous avons besoin d'aller voir cette partie de nous qui demande à être écoutée.

Colorier un mandala est simple et amusant, tout en jouant avec les couleurs, vous pourrez développer la patience, l'observation, la créativité, la concentration.

Colorier un mandala vous invite à vous intérioriser, à reprendre contact avec l'enfant en vous, vous apaise et vous aide à combattre le stress, vous aide à développer la confiance en soi

## Contempler un mandala

Vous synchronise avec les vibrations des formes et des couleurs du mandala.

Favorise l'émerveillement.

Stimule vos facultés supérieures.

Renforce et équilibre vos énergies.

Vous aident à émettre des énergies sur des pensées créatrices.

## Fiche technique du mandala

On choisit le dessin qui nous attire le plus.

On s'installe dans un coin tranquille, on évitera de parler pendant le travail, le silence est important.

On doit avoir à sa disposition une gamme suffisamment variée de couleurs

On doit avant de commencer, réfléchir aux couleurs qu'on va utiliser et à la façon dont on va les placer.

On peut remanier le dessin à sa guise.

dessiner du centre vers les bords s'i on se sent triste ou fatigué, dessiner des bords vers le centre si on se sent énervé, dispersé.

Il est important de prendre conscience de son état intérieur avant et après le travail.

## **Le mandala, dessin centré originaire de l'Inde - 2/2**

Un mandala ne peut être terminé en une seule séance (15 minutes peuvent suffire à remettre en harmonie)  
On ne commence un nouveau mandala que lorsque le précédent est terminé !!!

Bon coloriage et bonne découverte de vous-mêmes.